



Le p'tit Épervier

Bulletin N°2 – Octobre 2019



epinacbasket@gmail.com

L'organisation du club

- **Erratum** : Dans le bulletin précédent l'entraînement du Jeudi a été oublié !
Les Jeudis de 17h à 18h30 : U9 Mixte (2011-2012)
- **Rappel important**: Après 2 séances d'essai, nous vous rappelons qu'il est obligatoire de rendre le dossier d'inscription.
De plus, un joueur qui n'est pas licencié ne pourra pas participer aux matchs.
N'hésitez pas à demander les documents auprès du coach, du bureau ou par mail.
Papier licence à télécharger : [Licence 2019 2020](#)
- **Créneaux entraînements** :
Attention : Après consultation, afin d'améliorer les conditions d'entraînement selon les catégories d'âges, certains créneaux horaires ont changés.
Les U11 jouent en mini basket, c'est du 4 contre 4 avec un ballon taille 5, des paniers à 2,60m et des règles du basket adaptées à leur âge. Lors des entraînements c'est donc plus judicieux qu'ils partagent le gymnase avec les U9 plutôt qu'avec les U13 qui eux jouent en 5 contre 5, ballon taille 6 et paniers à 3,05m. Les nouveaux horaires sont donc les suivants :
Lundi de 17h à 17h30 : Entraînement commun U9 et U11 avec Zoé
Lundi de 17h30 à 18h15 :
 - Semaine paire U9 avec Mathieu et U11 avec Zoé
 - Semaine impaire U9 avec Zoé et U11 avec Yvann**Les U13 du mercredi à Curgy**: 17h - 18h30
Les U11 du mardi pourront accéder au gymnase à 17h avec Helen, cela évitera que ceux qui viennent après la classe restent devant tout seul.
Basket Loisir du Lundi de 19h45 à 21h15 : Pour les ados et adultes, venez essayer on recrute !!!
- **Bénévolat** : Le club fonctionne grâce aux bénévoles, que ce soit le bureau, les coachs ou les parents nous avons besoin les uns des autres. Toute l'année vous êtes sollicité pour laver les maillots, tenir la buvette, faire les crêpes, assister aux matchs, tenir la table de marque et nous vous en remercions.
- **Le bureau** : Actuellement il est composé d'un président Franck Lafontaine, d'une secrétaire Dey Chevalier et d'un trésorier Nancy Lafontaine. Lors de la prochaine assemblée Générale un nouveau bureau sera élu pour 3 ans. Dey laisse sa place de secrétaire et nous espérons agrandir le bureau avec un vice-président, un vice-trésorier et un vice-secrétaire. Toutes les personnes qui souhaitent intégrer le bureau sont les bienvenues, alors n'hésitez pas !
- **L'équipe sportive** : Cette année Jade et Camille s'occupent des babys, Mathieu des U9, Yvann des U11 et Zoé des U13. Des formations auprès du comité départemental sont prévues afin de perfectionner les coachs dans l'animation basket.

Reportage

Entente Curgy-Epinac

**Entrainements Lundi à
Epinac et Mercredi à
Curgy avec Zoé**





Bruno Brochot et Franck Lafontaine, les présidents respectifs de Curgy et Épinac Basket entourés de leur équipe dirigeante et sportive.

De gauche à droite, Nancy, Bernard, Zoé, Bruno, Franck, Mathieu, Félix et Yvann



L'équipe Entente Curgy-Épinac U13.

Premier entrainement

U9 et U11 du Lundi

Avec Zoé, Mathieu et Yvann



Baby Basket le Samedi matin avec Jade et Camille





Kézako ?

Le porter de balle

Pour avancer au basket on utilise le dribble, le joueur touche le ballon du bout de ses doigts et non avec la paume. Le ballon doit rebondir à la force du bout des doigts qui sont placés au-dessus de la balle. Lorsque la main touche le dessous du ballon et s'enroule autour du ballon pour dribbler, l'arbitre siffle **Porter de balle**.

Fais donc attention lorsque tu dribbles à bien positionner ta main au-dessus du ballon pour le faire rebondir jusqu'au niveau de tes hanches. Il est possible aussi pour aller plus vite de pousser ton ballon en positionnant ta main derrière le ballon, mais attention jamais en dessous! Si tu veux te perfectionner tu peux regarder le site suivant :

[Comment dribbler au basketball](#)

L'agenda :

- ✚ ~~**5 Octobre :**~~ Match U13 CSBGAM / ENTENTE CURGY-EPINAC Basket à Autun 15h. [Suivre sur ffbb](#)
Reporté au 18 janvier 2020
- ✚ **8 et 10 Octobre :** Intervention du coach David Bonnel aux entraînements. [Site David Bonnel](#)
- ✚ **12 Octobre :** Plateaux U11 LE BREUIL / LE CREUSOT / EPINAC à Le breuil.
- ✚ **19 Octobre :** Plateaux U9 CSBGAM / CURGY / EPINAC à Autun
- ✚ **25 Janvier :** Match CURGY / AUXERRE avec présentation des équipes et de l'entente Curgy Épinac Basket U13 à Curgy.
- ✚ **30 Mai :** Fête du mini basket organisé par le comité départemental pour les U9 et U11